

Trabajo Fin de Máster

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

EL IMPACTO DEL COVID-19 EN LA CALIDAD DE LAS RELACIONES DE PAREJA EN POBLACIÓN ESPAÑOLA. UN ESTUDIO DESCRIPTIVO CORRELACIONAL

Presentado por: D^ª RAQUEL ALCALDE HERRERA

Tutora académica: D^ª MARÍA MARTÍN VIVAR

Alcalá de Henares, 10 de marzo de 2021

Índice

1. Introducción y justificación	4
2. Objetivos e hipótesis	4
3. Marco teórico	5
3.1. La relación de pareja.....	5
3.2. El Covid-19 y el periodo de confinamiento en España.....	8
3.3. El impacto psicológico del Covid-19 y el periodo de confinamiento	9
3.4. El impacto psicológico del Covid-19 y el periodo de confinamiento en las relaciones de pareja.....	11
4. Método	15
4.1. Participantes	15
4.2. Diseño	16
4.3. Instrumentos.....	19
4.3.1. Metodología de investigación.....	20
4.4. Procedimiento.....	20
4.4.1. Procedimiento de recogida de datos	20
4.4.2. Procedimiento de análisis de datos.....	20
5. Resultados	21
5.1. Estadísticos Descriptivos	21
5.2. Análisis factorial y fiabilidad.....	24
5.3. Diferencias entre grupos y posibles factores de riesgo y protección	25
6. Discusión.....	31
7. Referencias	41

Resumen

La pandemia de Covid-19 ha supuesto un cambio sustancial en la vida diaria de las personas. Los eventos estresantes pueden amenazar la calidad y la estabilidad de las relaciones de pareja y, a su vez, la calidad de la relación influye en la salud física y mental de los individuos. El objetivo de este estudio fue analizar el impacto de la pandemia de Covid-19 en las relaciones de pareja en población española. Para ello, se evaluó la variación del ajuste diádico a través de una adaptación de la Escala de Ajuste Diádico (DAS) de Spanier (1974) en una muestra de 2.162 participantes (de 18 a 78 años). Los resultados indicaron que un 47,6% de la muestra no experimentó variaciones en el Ajuste Diádico durante la pandemia, un 25,8% experimentó disminución y un 26,6%, un aumento. Todas las dimensiones del Ajuste Diádico (Consenso, Cohesión, Satisfacción y Expresión de afecto) se vieron afectadas por igual. Las variables sociodemográficas que actuaron como factores de protección de la calidad diádica ante el Covid-19 fueron: la edad, la duración de la relación, ser mujer, convivir con la pareja, tener un alto nivel económico, no convivir con hijos y presentar un alto bienestar general percibido con la relación. No se puede concluir que la pandemia tenga un impacto negativo, generalizado, en la calidad de las relaciones de pareja. El Covid-19 implica tanto cambios negativos, como positivos, en las relaciones amorosas. La dirección del impacto dependerá de las características previas de las parejas (vulnerabilidades contextuales, individuales y procesos diádicos).

Palabras clave: Covid-19, pandemia, relación de pareja, ajuste diádico.

Abstract

The Covid-19 pandemic has implied a substantial change in people's daily lives. Stressful events can threaten the quality and stability of relationships. At the same time, relationship quality influences the physical and mental health of individuals. The objective of this study was to analyze the impact of the Covid-19 pandemic on couple

relationships in the Spanish population. To do this, the variation of the dyadic adjustment was assessed through an adaptation of the Dyadic Adjustment Scale (DAS) of Spanier (1974) in a sample of 2,162 participants (from 18 to 78 years old). The results indicated that 47.6% of the sample did not experience variations in dyadic adjustment during the pandemic, 25.8% experienced a decrease and 26.6%, an increase. All dimensions of Dyadic Adjustment (Consensus, Cohesion, Satisfaction and Expression of affection) were affected equally. The sociodemographic variables that acted as protection factors for the quality of the relationship against Covid-19, were: age, duration of the relationship, female gender, living with your partner, having a high economic level, not living with children and presenting a high perceived general well-being with the relationship. It cannot be concluded that the pandemic has a general negative impact on the quality of couple relationships. Covid-19 involves both negative and positive changes in relationships. The direction of the impact will depend on previous characteristics of the couples (contextual vulnerabilities, individual vulnerabilities and dyadic processes).

Keywords: *Covid-19, pandemic, couple relationship, dyadic adjustment.*

1. Introducción y justificación

Desde inicios del año 2020, en España y en el resto de países del mundo se está viviendo una situación excepcional a causa del Covid-19. El coronavirus ha impactado de forma negativa en el bienestar de muchos individuos, aumentando la presencia de problemas psicológicos como la ansiedad o la depresión.

La importancia de este estudio reside en brindar información sobre los riesgos que presentan las relaciones de pareja en el escenario pandémico actual, con el objetivo de reducirlos. Las conclusiones obtenidas pretenden servir de utilidad en la intervención y en el diseño de futuras líneas de prevención, sobre todo con parejas vulnerables. Se pretende, también, complementar la escasa literatura sobre el impacto del Covid-19 en las relaciones amorosas en nuestro país. Asimismo, la pandemia es una oportunidad para conocer los procesos diádicos que ayudan a las parejas a hacer frente a los eventos estresantes.

2. Objetivos e hipótesis

El objetivo general y principal del presente estudio es analizar el impacto de la pandemia de Covid-19 en las relaciones de pareja en población española. Para ello, se toma como variable dependiente la calidad de la relación de pareja, medida con una adaptación de la Escala de Ajuste Diádico (DAS) de Spanier (1976), que se compone de cuatro factores (Consenso, Satisfacción, Cohesión y Expresión de Afecto) y de una puntuación de Ajuste Diádico global.

La hipótesis que se plantea al respecto es que la pandemia, al conllevar una situación de riesgo, ha afectado de forma negativa al ajuste diádico de las parejas, por lo que se esperará una disminución, a causa de la Covid-19, en la mayoría de las dimensiones evaluadas y en la medida de Ajuste Diádico global.

3. Marco teórico

3.1. La relación de pareja

Bowlby (1979), en su teoría del apego, postula que el vínculo afectivo que nos une emocionalmente a otros seres humanos es una necesidad primaria e innata que se desarrolla en la infancia y se mantiene a lo largo de todo el ciclo vital.

Filogenéticamente, tiene como función preservar la supervivencia de la especie y, ontogenéticamente, garantizar la seguridad física y emocional. De forma complementaria, proporciona placer y facilita el desarrollo de habilidades sociales como la empatía (Melero, 2008).

En la infancia, la relación de apego está prácticamente supeditada a los padres. En la etapa adulta, es la pareja la que desempeña mayoritariamente las funciones de figura principal de apego. La búsqueda de contacto físico, los criterios para seleccionar una pareja, la reacción a la separación y las influencias de este vínculo en el bienestar físico y mental son cuatro de los factores que coinciden entre las relaciones de apego en las primeras etapas de la vida y en la adultez (Melero, 2008). Por ende, parece estar confirmada la continuidad del sistema de apego en etapas posteriores de la vida, cumpliendo funciones similares a las que cumple en la infancia (Gallego et al., 2011; Hazan y Zeifman, 1999).

Teniendo en cuenta lo anterior, la pareja romántica es un pilar importante en la vida adulta en la medida en que ofrece seguridad física y psicológica e influye de forma determinante en el desarrollo psicosocial, la salud, el bienestar y el ajuste psicológico (Urbano-Contreras et al., 2019).

Numerosas investigaciones han relacionado la calidad de la relación de pareja con el bienestar psicológico individual (Beach et al., 2003; Proulx et al., 2007; Whisman, 2001; Zimmer-Gembeck y Ducat, 2010). Se ha demostrado que el riesgo de sufrir depresión en parejas con poca satisfacción marital es mayor que en parejas con alta satisfacción marital (Beach et al., 2003).

Whisman (2001) evidencia con su metanálisis, la existencia de una relación negativa y significativa entre la satisfacción marital y los síntomas depresivos, sin observar diferencias entre hombres y mujeres. Metanálisis posteriores, como el de Proulx y colaboradores (2007), establecen una correlación positiva entre ambas variables: en general, a mayor calidad de la relación, mayor bienestar psicológico individual, puntualizando la influencia de ciertas variables moderadoras como el género o la duración de la relación. Las mujeres y las parejas de menos de ocho años de relación presentan una correlación más fuerte entre satisfacción y bienestar psicológico. Los matrimonios con más años de duración tienden a informar de mayor estabilidad, pero de menor satisfacción (Cuenca-Montesino, 2013).

Asimismo, se ha demostrado que la relación de pareja también tiene implicaciones significativas en la salud física de los individuos (Loving y Slatcher, 2013). Las personas casadas y las parejas que informan de mayor calidad marital presentan mejor estado de salud en comparación con los sujetos divorciados, no casados o con baja calidad marital (Loving y Slatcher, 2013; Robles et al., 2014). Bennett (2006) demuestra que el estado marital tiene un impacto diferencial en la salud de los sujetos.

La calidad de la relación de pareja se puede describir como la evaluación global que hace cada uno de sus miembros en base a diferentes dimensiones, incluyendo distintas actitudes, comportamientos y patrones de interacción. Se ha definido, también, como una alta satisfacción percibida con la pareja y bajos niveles de hostilidad y de comportamientos negativos entre ambos miembros (Chiorri et al., 2014; Robles, 2014).

El hecho de considerar la calidad y la satisfacción de la relación como términos intercambiables resulta erróneo. La calidad diádica es un concepto más amplio que incluye a la propia satisfacción entre una de sus dimensiones (Cuenca-Montesino, 2013; Melero, 2008; Moral, 2015).

El concepto de “calidad marital” fue propuesto por Klein (1973, citado en Spanier y Cole, 1974), siendo sustituido por “ajuste diádico” con el propósito de incluir, no sólo

a parejas casadas, sino también a parejas no matrimoniales, no cohabitantes u otras diadas (Spanier y Cole, 1974).

El ajuste diádico se considera un proceso que está determinado por el grado en que se dan, o no: diferencias problemáticas entre los miembros de la diada; tensiones entre ambos y ansiedad individual; satisfacción con la relación; cohesión diádica y, consenso en cuestiones relevantes para el funcionamiento de la pareja (Spanier y Cole, 1974).

Con el objetivo de medir la calidad de una relación de pareja de forma operativa, Spanier (1976) diseñó la Escala de Ajuste Diádico o Dyadic Adjustment Scale (DAS) que contiene cuatro subescalas que evalúan las siguientes áreas de la relación: Consenso, Satisfacción, Expresión de afecto y Cohesión. Incluye una medida del ajuste global de la relación.

La escala de Consenso explora el grado de acuerdo entre los miembros de la pareja respecto a diferentes áreas relevantes para la relación (creencias religiosas, filosofía de vida, actividades de ocio, convencionalismos, etc.). La escala de Satisfacción hace referencia al grado de bienestar con la relación, evaluado a través de la frecuencia y el grado de las discusiones, la felicidad percibida, y el compromiso futuro respecto a la unión con la pareja. La escala de Expresión de afecto mide la frecuencia de las relaciones sexuales, así como otras manifestaciones de cariño. Por último, la escala de Cohesión evalúa la participación conjunta en actividades comunes y el intercambio de reforzadores entre ambos miembros de la pareja (Melero, 2008; Spanier, 1976).

La DAS es una de las escalas más utilizadas en todo el mundo para evaluar la calidad de las relaciones de pareja (Cano-Prous et al., 2014; Santos-Iglesias et al., 2009) y ha sido aplicada en investigaciones recientes (García, 2017; Günther-Bel, 2020). En la actualidad, se considera el instrumento de elección para medir la calidad de las relaciones amorosas (Santos-Iglesias et al., 2009).

3.2. El Covid-19 y el periodo de confinamiento en España

La Organización Mundial de la Salud define el Covid-19 como la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus descubierto más recientemente (coronavirus del síndrome respiratorio agudo grave o SARS-Cov-2) (OMS, 2020).

La primera manifestación del virus tuvo lugar en China y, en cuestión de semanas, los contagios se propagaron de forma internacional. La OMS elevó la situación de emergencia sanitaria a pandemia mundial y, el 14 de marzo de 2020, se declaró el estado de alarma en España (Zaar y Ávila, 2020). A partir de este momento, se adoptaron medidas gubernamentales con el objetivo de controlar la pandemia. Entre ellas: la limitación de la libertad de circulación y la suspensión de actividades educativas, culturales o de restauración (BOE, 2020).

Se crea, así, un escenario extraordinario y sin precedentes para la población mundial, que debe enfrentarse a un período de confinamiento desde el 14 de marzo al 3 de mayo de 2020 y a un contexto de emergencia sanitaria, que, desgraciadamente, continúa en la actualidad.

La pandemia de Covid-19 puede ser considerada, en sí misma, como un evento estresante para el ser humano atendiendo a la definición de Sandín (2009, p.13): “un suceso vital estresante se define como una experiencia objetiva que altera o amenaza con alterar las actividades usuales de un individuo, causando un reajuste sustancial en su conducta”. Además, al tratarse de un evento incontrolable, impredecible y novedoso, incrementa el impacto que puede causar en la salud de los individuos (Sandín, 2009).

Análogamente, también conlleva otras fuentes generadoras de estrés, como la inseguridad económica, la limitación de la movilidad, el aislamiento social, la presencia de seres queridos enfermos, la exposición a información negativa en los medios de comunicación o la ruptura de hábitos y rutinas (Balluerka, 2020; Günther-Bel, 2020).

Teniendo en consideración lo anterior, son diversos estudios los que se han preocupado de analizar y explorar las consecuencias que este nuevo contexto ha

generado en la población, siendo el impacto suscitado en la salud mental uno de los principales focos de investigación.

3.3. El impacto psicológico del Covid-19 y el periodo de confinamiento

Brooks y colaboradores (2020), a través de una revisión bibliográfica de 24 estudios basados en cuarentenas anteriores (a causa de otras enfermedades como el Ébola), anticipan que los efectos psicológicos resultantes son negativos. Las cuarentenas se asociaban a síntomas de estrés postraumático, ansiedad, estrés, mal humor, irritabilidad, insomnio, ira, agotamiento, miedo, culpa, nerviosismo y/o tristeza.

Estudios realizados con población china, como el de Gao y colaboradores (2020) concluyen, a través de la evaluación de una muestra de 4.872 participantes, que hay una mayor prevalencia de ansiedad generalizada, depresión y combinación de ambos a causa del confinamiento y la pandemia de coronavirus en el país asiático. Otras investigaciones también corroboran los efectos adversos de la pandemia y del periodo de cuarentena en otros países (Burhamah, 2020; Gan et al., 2020; Khalaf, 2020; Xiong, 2020).

El primer estudio científico que analiza el impacto psicológico del virus en una muestra española es el de González-Sanguino y colaboradores (2020a). A partir de los resultados de diferentes cuestionarios estandarizados, con una muestra de 3.480 sujetos, concluyen que un 21,6% de los participantes presentan síntomas de ansiedad; un 18,7%, síntomas compatibles con un trastorno depresivo; y un 15,8%, síntomas de estrés postraumático, a causa del Covid-19.

Un estudio longitudinal publicado en noviembre demostró que los síntomas depresivos aumentan a lo largo del desarrollo de la pandemia, pero los de ansiedad y estrés postraumático no lo hacen de forma significativa, aunque sí se mantienen (González-Sanguino et al., 2020b). Otras investigaciones empíricas realizadas en España con población general también exponen resultados adversos en la salud mental

debido al contexto de pandemia y cuarentena (Balluerka et al., 2020; Sandín et al., 2020).

Sandín y colaboradores (2020) evidencian que la muestra evaluada (1.161 participantes) presenta miedos clínicamente significativos relacionados con el contagio, la enfermedad y la muerte, así como un incremento en los problemas de sueño y en nueve estados emocionales negativos analizados (ansiedad, depresión, preocupación, soledad, desesperanza, ira/irritabilidad, nerviosismo, estrés e inquietud).

Balluerka y colaboradores (2020), después de encuestar a una muestra de 6.789 participantes españoles, comprueban la existencia de un incremento en las siguientes áreas psicológicas (ordenadas de mayor a menor): la sensación de incertidumbre, el miedo a la pérdida de un ser querido y a padecer una enfermedad grave, los síntomas depresivos, la irritabilidad y el enfado, los cambios de humor, los problemas de concentración, los problemas de sueño, la sensación de irrealidad y el malestar general.

Los factores de riesgo que aumentan la probabilidad de sufrir un mayor impacto psicológico a causa de la pandemia parecen estar relacionados con el sexo, la edad, el nivel de ingresos y las variables individuales que aumentan la vulnerabilidad personal (como una alta intolerancia a la incertidumbre) (Ausín, et al., 2020; Balluerka, 2020; González-Sanguino, 2020a; Sandín et al., 2020).

Las mujeres son más vulnerables al impacto de la pandemia y, psicológicamente, se ven afectadas en mayor medida, puntuando más alto en ansiedad, depresión o síntomas de estrés postraumático (Ausín, et al., 2020; Balluerka, 2020; González-Sanguino, 2020a; Sandín et al., 2020).

Ser joven aumenta la probabilidad de presentar síntomas depresivos debido a la pandemia (Balluerka, 2020; González-Sanguino et al., 2020a). Sandín y colaboradores (2020) concluyen que el grupo de menor edad es más vulnerable al presentar una prevalencia mayor de miedos respecto a la pandemia y puntuaciones mayores en los nueve estados emocionales negativos evaluados en su estudio.

La estabilidad económica parece actuar como un factor protector ante el impacto del Covid-19 en algunas áreas psicológicas como la ansiedad (Sandín et al., 2020), la depresión o los síntomas de estrés postraumático (González-Sanguino et al., 2020a).

Del mismo modo que han surgido muchas investigaciones alrededor de los efectos psicológicos del coronavirus en la población general en un corto período de tiempo, hay pocos estudios que expongan las consecuencias de la pandemia y el confinamiento en las relaciones interpersonales.

3.4. El impacto psicológico del Covid-19 y el periodo de confinamiento en las relaciones de pareja

Prime y colaboradores (2020) afirman que los estresores contextuales interfieren en las estructuras y procesos del sistema familiar y que la pandemia de Covid-19 puede suponer una amenaza para las relaciones familiares.

Los aspectos contextuales no sólo afectan al sistema familiar, sino también, a las relaciones de pareja. Concretamente, las áreas concernientes al plano económico-laboral, al hábitat (físico, social y político) y a la salud, correlacionan de forma negativa con la satisfacción en las parejas. En contraposición, existe una correlación positiva entre la satisfacción y el hecho de tener hijos y convivir con ellos (Armenta-Hurtarte et al., 2012).

Otros estudios también señalan el impacto de los eventos estresantes externos en la calidad, la estabilidad y el ajuste diádico de las parejas (Cohan y Cole, 2002; Fredman et al., 2010; Marshall y Kuijer, 2017; Randal y Bodenmann, 2009). Desastres naturales, como inundaciones o huracanes, se han asociado con un aumento en la tasa de divorcios (Cohan y Cole, 2002). Ocurre lo contrario con otros sucesos estresantes como ataques terroristas, que se han relacionado con una disminución en la incidencia de separaciones (Cohan et al., 2009).

Según la investigación de Fredman y colaboradores (2010), la exposición a algunos aspectos de un evento estresante también puede tener un impacto positivo y

movilizador en las relaciones amorosas. Demostró que existía una correlación positiva entre el ajuste diádico y la pérdida ocasionada por las inundaciones y una correlación negativa entre el ajuste diádico y la amenaza o el daño causado por este desastre natural.

En línea con lo anterior, la pandemia ha implicado un cambio contextual importante, aumentando la presencia de estresores externos que pueden repercutir en los procesos diádicos de una relación de pareja y, en consecuencia, amenazar la calidad y estabilidad de ésta (Pietromonaco y Overall, 2020). La ruptura de rutinas, la tensión económica, la disminución de reforzadores (relacionados con el contacto social y las actividades de ocio), la reducción de facilidades de acceso a atención clínica y el importante impacto en el bienestar psicológico individual, son algunos de los factores derivados de la pandemia que pueden poner en riesgo la calidad de las relaciones románticas (Luetke et al., 2020).

Los estresores externos afectan a las parejas en la medida en la que crean un contexto de sobrecarga y fatiga en el que es más difícil ser sensible a las necesidades del otro. Por tanto, es más probable que disminuya el apoyo, se reduzca la eficacia de la resolución de problemas, aumenten la hostilidad y las discusiones y, consecuentemente, la satisfacción con la relación se vea dañada (Pietromonaco y Overall, 2020).

Hasta ahora, se ha mencionado cómo los estresores externos, en general, y los derivados del coronavirus, en particular, afectan a las relaciones de pareja. No obstante, también es importante destacar la existencia de factores de riesgo y protección que pueden modular el impacto del coronavirus.

Tomando como referencia el Modelo de Vulnerabilidad-Estrés-Adaptación (VSA) de Karney y Bradbury (1995) y su adaptación a la situación del Covid-19 por parte Pietromonaco y Overall (2020), el impacto de la pandemia en las relaciones de pareja dependerá de la interacción de varios factores: (1) estresores externos (derivados del Covid-19), (2) vulnerabilidades contextuales preexistentes (como el estatus, la clase

social o la edad), (3) vulnerabilidades individuales duraderas (como el apego inseguro o la presencia de trastornos psicológicos) y (4) procesos diádicos de las parejas (como el apoyo recíproco). Las vulnerabilidades pueden considerarse como factores de riesgo al exacerbar el impacto que el Covid-19 puede tener sobre la calidad de las relaciones de pareja.

La satisfacción diádica previa a la pandemia se ha mostrado como un factor de protección al correlacionar de forma negativa con el impacto del confinamiento: “a mayor satisfacción previa, menos impacto del confinamiento en áreas como la tranquilidad, la felicidad, la condición física y el bienestar emocional” (Quezada et al. 2020).

La investigación de Aponte y colaboradores (2020) con población boliviana (653 sujetos), corrobora lo anterior. Demuestra que las parejas altamente satisfechas antes de la llegada del virus no experimentan un impacto negativo en su relación (la satisfacción se mantiene estable o aumenta). Sin embargo, ocurre lo contrario con las parejas previamente insatisfechas. Asimismo, percibir a tu pareja como atenta y sensible a tus necesidades, también amortigua las consecuencias negativas de la pandemia (Balzarini et al., 2020).

En general, los efectos negativos del periodo de confinamiento parecen afectar más a las parejas con menos años de relación, no convivientes y con miembros más jóvenes. En estas aumenta el número de conflictos y se reduce la frecuencia de las relaciones sexuales (Rodríguez y Rodríguez, 2020). Las parejas con edades comprendidas entre 30 y 49 años son las que, en general, puntuaban más alto en satisfacción durante el confinamiento. Parejas con una relación homosexual expresaban una satisfacción ligeramente más elevada, en comparación con parejas heterosexuales (Aponte et al., 2020).

Varios estudios avalan la influencia negativa de la pandemia en las relaciones de pareja. Un 34% de la muestra de una investigación realizada con población americana (1.010 sujetos), afirma haber experimentado conflictos en sus relaciones de pareja a causa del Covid-19, y, consecuentemente, haber reducido la frecuencia de los

encuentros sexuales y las expresiones de afecto (Luetke et al., 2020). Yang y Ma (2020) resaltan que los matrimonios experimentan una disminución mayor en el bienestar emocional ante el brote de coronavirus, en comparación con individuos no casados. Balzarini y colaboradores (2020), analizando una muestra de 5.174 participantes de distintos países del mundo, encuentran una correlación negativa entre el Covid-19 y la calidad de la relación: se observa un descenso en la satisfacción y un aumento en el número de conflictos de las parejas evaluadas.

En contraposición con lo anterior, un estudio realizado con población española (407 participantes) pone de manifiesto que el ajuste diádico de las parejas ha aumentado, en general, a lo largo del periodo de confinamiento, siendo mayor el incremento en las parejas sin hijos (Günther-Bel, et al., 2020).

En conclusión, el Covid-19 supone un escenario social, sanitario y político sin precedentes, que afecta, no solo al bienestar psicológico individual, sino también a la dinámica de las relaciones sociales y de pareja. Asimismo, el deterioro en las relaciones de pareja a causa del virus repercute de forma sustancial en el bienestar individual y viceversa.

Los pocos estudios empíricos realizados hasta ahora sobre la influencia de la pandemia en las relaciones diádicas han tomado como variable independiente la situación de confinamiento, analizando cómo afecta, principalmente, a la satisfacción (Aponte, 2020; Quezada et.al., 2020) y a la vida sexual (Luetke et al., 2020; Panzeri et al., 2020; Rodríguez y Rodríguez, 2020). El efecto en el ajuste diádico es sólo explorado en un estudio que toma la cuarentena, también, como variable independiente (Günther-Bel et al., 2020).

Además, muchas de estas investigaciones se han llevado a cabo en países de Latinoamérica y Centroamérica, donde existe una diferencia cultural importante con respecto a nuestro país. Asimismo, el Covid-19 no ha afectado por igual a todos los países en lo que respecta al número de contagios, muertes y severidad de las medidas gubernamentales adoptadas.

El objetivo general del presente estudio es investigar cómo está afectando la pandemia a la calidad de las relaciones de pareja en España. A raíz de esto, se hipotetiza que el Ajuste Diádico de las relaciones de pareja se verá afectado negativamente a causa de la situación vivida por el coronavirus.

A partir del anterior objetivo primario, se derivan los siguientes objetivos específicos:

1. Analizar de forma diferencial los cuatro factores que componen el Ajuste Diádico para concluir cuál de ellos ha sufrido un impacto mayor (Consenso, Satisfacción, Cohesión o Expresión del afecto). Se plantea que el factor más afectado será la Satisfacción.

2. Analizar los posibles factores de riesgo y de protección, sociodemográficos, que pueden influir en que el impacto global en la calidad de la relación sea mayor o menor. Analizarlos, también, respecto a cada una de las cuatro dimensiones del Ajuste Diádico.

Se hipotetiza que las variables demográficas que actuarán como factores de riesgo ante el impacto de la pandemia son: tener menor edad, ser mujer, disponer de un bajo nivel de ingresos y un bajo nivel educativo, no residir con la pareja, tener hijos y convivir con ellos, llevar poco tiempo en la relación, y presentar bajo bienestar general percibido con la pareja.

3. Analizar las implicaciones para la terapia psicológica y explorar posibles líneas de prevención de cara a próximas olas de coronavirus, o a posibles eventos estresantes futuros que puedan conllevar un impacto similar al de la pandemia.

4. Método

4.1. Participantes

Se utiliza una muestra de 2.162 participantes, de los cuales un 81,5% son mujeres y un 18,5% son hombres. La muestra incluye sujetos de todas las Comunidades Autónomas de España (véase Tabla 1). El rango de edad de los participantes va de 18

a 78 años y la media de edad se establece en los 27,5 años ($M = 27,5$; $DT = 8,5$). Aproximadamente, la mitad de la muestra (52,5%) convive con su pareja y la otra mitad (47,5%), no convive con ella. El resto de las características sociodemográficas, junto con las ya mencionadas, se describen en la Tabla 2.

Para recabar la muestra, se lleva a cabo un muestreo no probabilístico accidental y en cadena. Accidental porque forman parte del estudio las parejas accesibles para el investigador, y en cadena, porque los participantes incluidos van incorporando progresivamente a otros (a través de la difusión del estudio por redes sociales). Los criterios de inclusión para participar en la investigación fueron: (1) ser mayor de 18 años y (2) mantener una relación de pareja en el momento actual con inicio desde antes del 14 de marzo 2020.

4.2. Diseño

Se trata de un estudio descriptivo correlacional transversal, con diseño no experimental, basado en metodología de encuesta.

La variable dependiente (VD) es la calidad de la relación de pareja, operativizada mediante la adaptación de la Escala de Ajuste Diádico (DAS), la medición de sus cuatro factores (Consenso, Satisfacción, Cohesión y Expresión del Afecto) y su puntuación de Ajuste Diádico total.

La variable independiente (VI) es la pandemia de Covid-19, entendida como el evento estresante que se presenta en España desde el día 14 de marzo hasta la actualidad. No es un estudio experimental porque no hay manipulación de dicha variable.

Tabla 1

Distribución de la muestra en función de la Comunidad Autónoma de residencia.

Comunidad Autónoma	Frecuencia	Porcentaje (%)
Madrid	677	31,3
Cataluña	239	11,1
Andalucía	234	10,8
Aragón	67	3,1
Asturias	38	1,8
Cantabria	17	0,8
Castilla La Mancha	149	6,9
Castilla y León	131	6,1
Comunidad Valenciana	207	9,6
Extremadura	37	1,7
Galicia	93	4,3
Islas Baleares	22	1,0
Islas Canarias	59	2,7
Murcia	44	2,0
Navarra	38	1,8
País Vasco	70	3,2
La Rioja	15	0,7
Ceuta	3	0,1
Melilla	1	0,0
Otros	21	1,0
Total	2162	100,0

Tabla 2

Distribución de la muestra en función de las características sociodemográficas.

Variable sociodemográfica	Valores	Frecuencia	Porcentaje (%)
Duración de la relación	Menos 1 año	109	5,0
	Entre 1-3	739	34,2
	Entre 3-5	477	22,1
	Entre 5-10	499	23,1
	Más de 10 años	338	15,6
Cohabitantes	Sí	1135	52,5
	No	1027	47,5
Hijos	Sí	327	15,1
	No	1835	84,9
Convivir con hijos	Sí	268	82,1
	No	59	17,9
Orientación	Heterosexual	2082	96,3
	Homosexual	80	3,7
Situación laboral	Estudiante	597	27,6
	Trabajador	1191	55,1
	Parado/Desempleado	87	4,0
	Jubilado	19	0,9
	Estudiante y trabajador	268	12,4
Nivel de estudios	Educación Primaria	15	0,7
	Educación Secundaria	37	1,7
	Bachillerato/Grado Medio	388	17,9
	Estudios Universitarios	1205	55,7
	Máster/Postgrado	501	23,2
	Doctorado	16	0,7
Nivel económico (ingresos anuales)	No tiene ingresos actualmente	263	12,2
	Menos de 14.999€	313	14,5
	Entre 15.000 y 39.999€	1033	47,8
	Más de 40.000€	150	8,4
	Prefiere no contestar	403	17,1

4.3. Instrumentos

Se adapta la Escala de Ajuste Diádico (DAS) elaborada por Spanier (1976) a una metodología de encuesta, con preguntas tipo Likert (con 5 opciones de respuesta), para poder valorar el impacto de la pandemia en cada uno de los ítems (ver Anexo I). Para ello, se pregunta al sujeto si, en cada una de las variables analizadas, ha experimentado un aumento, una disminución, o, por el contrario, considera que no ha habido ninguna variación, tomando como referencia el momento actual y comparándolo con su vida antes de la pandemia.

Para adaptar las preguntas, se toma como referencia el estudio de Balluerka y colaboradores (2020) y el de Pieh y colaboradores (2020), que utilizan una metodología similar para evaluar los efectos psicológicos del Covid-19 en población general y en las relaciones de pareja.

Se elige la DAS por ser el instrumento de elección para evaluar la calidad de las relaciones de pareja, por realizarse en pocos minutos de forma autoaplicada y por poder adaptarse para su administración (Spanier, 1974).

Esta escala se ha demostrado efectiva para discriminar a parejas que permanecen unidas y parejas que se han separado (Hendrick, 1988). Ha sido validada con población española (Cuenca-Montesino et al., 2013), demostrando ser un instrumento válido para discriminar a parejas con un buen ajuste diádico. Los valores de alpha de Cronbach de la DAS se establecen en 0,92 (Cáceres et al., 2013; Santos-Iglesias et al., 2009) y 0,94 (Cano-Prous, 2014) para población española.

La escala se administra de forma online a través de la plataforma Google Forms. Este método posibilita un mayor alcance del cuestionario, garantiza de mejor forma el anonimato de los participantes y evita los inconvenientes derivados del manejo de papel en tiempos de coronavirus.

Previamente a las preguntas adaptadas de la DAS, se presenta a los sujetos la Hoja de Información al Participante (HIP) y el consentimiento informado (ver Anexo II). Posteriormente, se recaba una serie de datos sociodemográficos.

4.3.1. Metodología de investigación

Las bases de datos utilizadas para seleccionar los artículos fueron: PsycINFO, SciELO, Dialnet, PubMed y Google Scholar, así como, la biblioteca online de la Universidad de Alcalá de Henares.

Los términos de la búsqueda fueron combinaciones entre los siguientes: Covid-19; couples relationship; well-being; psychological impact; consequences; confinement, lockdown; assessment; couple satisfaction; dyadic adjustment; marital satisfaction; relación de pareja; bienestar psicológico; impacto psicológico; consecuencias; confinamiento; evaluación; calidad de pareja; ajuste diádico; satisfacción marital.

4.4. Procedimiento

4.4.1. Procedimiento de recogida de datos

Los datos se recogen de forma online, a través de la difusión del cuestionario de Google Forms en diferentes redes sociales (Instagram, Facebook, Twitter y WhatsApp).

4.4.2. Procedimiento de análisis de datos

Se calcula la distribución de frecuencias de las variables sociodemográficas nominales y ordinales, así como los estadísticos descriptivos de las variables sociodemográficas cuantitativas. Se calcula, también, la frecuencia de las respuestas de los sujetos en cada uno de los ítems.

Posteriormente, se recodifican los ítems inversos y se calculan cuatro nuevas variables, correspondientes a las cuatro dimensiones que estudia la DAS, así como la puntuación de Ajuste Diádico total. En cada variable se incluyen los ítems correspondientes a cada factor, siguiendo la corrección original de la escala (Cáceres et al., 2013).

Antes de continuar con el procesamiento de análisis de datos, se realiza un análisis factorial exploratorio y se calcula el coeficiente de fiabilidad de la prueba

mediante el estadístico α de Cronbach, para comprobar que la adaptación realizada de la escala presenta una estructura factorial y una fiabilidad similar a la escala original y, así, evitar que los resultados puedan verse contaminados.

Posteriormente, se codifican nuevas variables que aúnan las respuestas de los participantes en tres grupos de puntuaciones (puntuaciones bajas, medias y altas). Para establecer los puntos de corte de los tres grupos, se utilizan los cuartiles calculados en cada variable.

Para analizar las diferencias entre grupos en el Ajuste Diádico y en sus dimensiones, se utilizan las pruebas no paramétricas U de Mann-Whitney (para comparar dos medias independientes) y Kruskal-Wallis (para comparar tres o más medias independientes), con un nivel de significación de $p < 0.05$.

Las correlaciones entre las variables se calculan mediante los coeficientes de Spearman (para variables ordinales) y de Chi cuadrado (para variables nominales o categóricas).

Se obtienen las tablas de contingencias para cada cruce de variables con el objetivo de tener más información sobre los datos e interpretar correctamente los resultados obtenidos.

Para este análisis de los datos se utilizó el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

5. Resultados

5.1. Estadísticos Descriptivos

Se obtiene la distribución de frecuencias en función de cómo ha variado el Ajuste Diádico y sus cuatro factores durante la pandemia en base a tres categorías (disminución, mantenimiento y aumento). En la Tabla 3 se representa la distribución de frecuencias numéricamente y en la Figura 1, a través de un gráfico de barras.

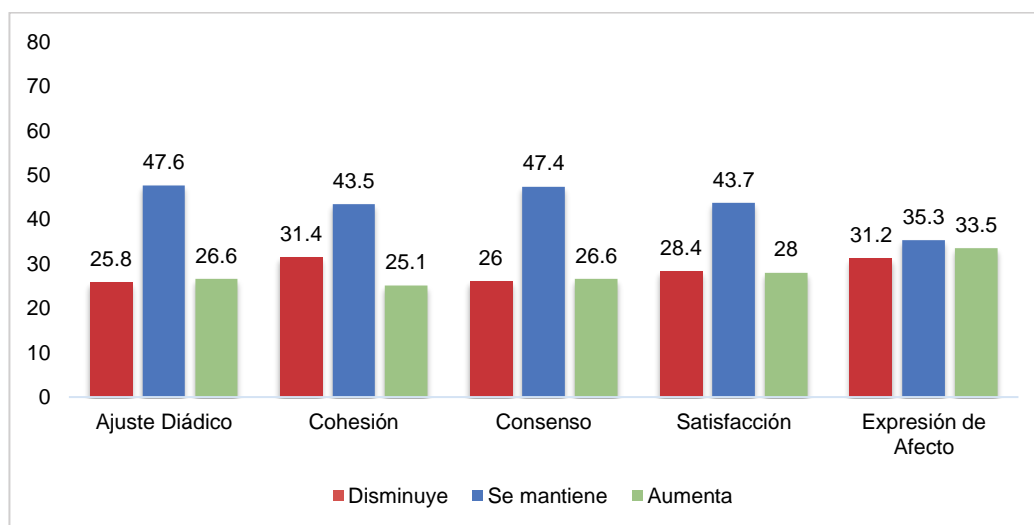
Tabla 3

Distribución de la muestra en función de la variación o mantenimiento del Ajuste Diádico y sus dimensiones durante la pandemia.

Variable	Valores	Frecuencia	Porcentaje
Ajuste Diádico Total	Ha disminuido	558	25,8
	Se mantiene	1030	47,6
	Ha aumentado	574	26,6
Cohesión	Ha disminuido	678	31,4
	Se mantiene	941	43,5
	Ha aumentado	543	25,1
Consenso	Ha disminuido	562	26,0
	Se mantiene	1025	47,4
	Ha aumentado	575	26,6
Satisfacción	Ha disminuido	613	28,4
	Se mantiene	944	43,7
	Ha aumentado	605	28,0
Expresión de Afecto	Ha disminuido	675	31,2
	Se mantiene	763	35,3
	Ha aumentado	724	33,5

Figura 1

Representación de la distribución de muestra (%) en función del aumento, mantenimiento o disminución del Ajuste Diádico y sus dimensiones.



Se observa que, aproximadamente, la mitad de los participantes (47,6%) no presentan variaciones en el Ajuste Diádico durante la pandemia. De los sujetos que han experimentado una variación, el porcentaje en los que aumenta (26,6%) y en los que disminuye (25,8%), es similar.

En las cuatro dimensiones del Ajuste Diádico, se observa un porcentaje de mantenimiento en torno al 40-50%, excepto en la Expresión de afecto, que es la que señala menor porcentaje de variación.

Los factores que reflejan más variación durante la pandemia son, respectivamente: Expresión de afecto (64,7%), Cohesión (56,5%) y Satisfacción (56,4%). Todos ellos, muestran un porcentaje similar de aumento y de disminución durante el Covid-19. El factor que más aumenta es la Expresión de afecto y el que más disminuye, la Cohesión. No obstante, las diferencias son mínimas.

En general, en la mayoría de los ítems se observa un porcentaje mayor para la categoría "se mantiene estable". Los aspectos que menos varían hacen referencia al acuerdo en las cuestiones religiosas, a los convencionalismos, al reparto de tareas domésticas y al manejo de la economía familiar. Asimismo, se destaca un porcentaje de

aumento característico en las demostraciones de afecto, el grado de confianza en la pareja, la frecuencia con la que se considera que las cosas van bien en la relación y la felicidad en la diada en general. Se observa una disminución llamativa en la frecuencia de las relaciones sexuales, en la frecuencia con la que se piensa en poner fin a la relación y en la frecuencia del arrepentimiento por haberse embarcado en la relación. Lo anterior, se representa visualmente en la Figura 2.

5.2. Análisis factorial y fiabilidad

Se utiliza la prueba de esfericidad de Bartlett para comprobar si es coherente realizar un análisis factorial para los ítems estudiados. En los resultados se observa una medida KMO cercana a 1 (0.969) y una prueba de Bartlett que resulta significativa ($p < .001$). Se realiza el análisis factorial exploratorio, comprobando, a través de la matriz de componentes rotados, la existencia de cuatro factores que coinciden mayoritariamente con los propuestos por Spanier.

Tras aplicar el análisis de fiabilidad se obtienen los coeficientes reflejados en la Tabla 4. En general, la escala adaptada presenta una buena fiabilidad.

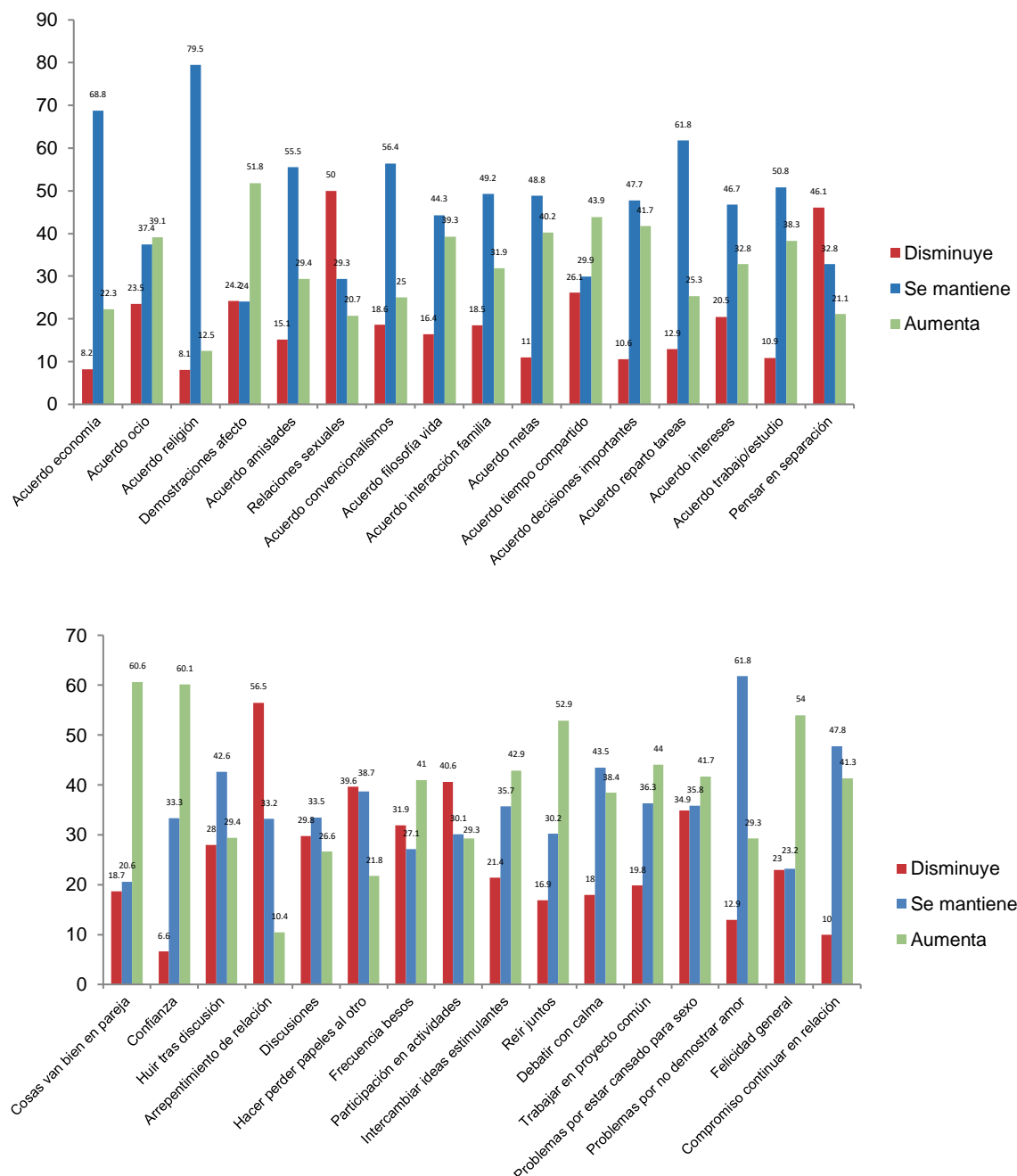
Tabla 4

Coeficientes alpha de Cronbach para el Ajuste Diádico y sus dimensiones.

Variable	α de Cronbach
Ajuste Diádico Total	0,90
Consenso	0,90
Cohesión	0,85
Satisfacción	0,88
Expresión de Afecto	0,79

Figura 2

Distribución de la muestra (%) en función de sus respuestas a cada ítem de la escala.



5.3. Diferencias entre grupos y posibles factores de riesgo y protección

Tras aplicar el análisis estadístico de diferencia de medias, se constatan diferencias significativas en las distintas variables dependientes en función de algunas de las variables sociodemográficas recabadas. La Tabla 5 muestra los niveles de

significación obtenidos después de aplicar las pruebas de U de Mann-Whitney y Kruskal Wallis.

Tabla 5

Niveles de significación obtenidos tras aplicar las pruebas estadísticas de diferencia de medias.

Variables sociodemográficas	Ajuste diádico	Cohesión	Consenso	Satisfacción	Expresión Afecto
Edad	.031*	.349	.037*	.009**	.061
Sexo	.014*	.214	.109	.000***	.587
Convivencia	.000***	.000***	.000***	.000***	.000***
Hijos	.346	.316	.864	.113	.678
Convivir hijos	.272	.249	.939	.045*	.384
Edad de los hijos	.012**	.072	.035*	.040*	.158
Duración de la relación	.007**	.124	.004**	.001***	.001***
Nivel educativo	.879	.893	.837	.780	.566
Nivel de ingresos	.196	.693	.122	.047*	.617
Situación laboral	.627	.459	.561	.553	.205
Orientación sexual	.572	.518	.584	.682	.790
Nivel de satisfacción general	.000***	.000***	.000***	.000***	.000***

*p <.05, **p <.01, ***p <.001

Asimismo, tras realizar el análisis de correlaciones, se ratifica la existencia de relaciones significativas entre varias de las variables dependientes estudiadas y algunas de las variables sociodemográficas recogidas en la encuesta. Para realizar el análisis correlacional y con el objetivo de poder examinar posibles factores de riesgo y protección, las puntuaciones en las variables dependientes se agrupan en dos categorías: (1) afectada (si experimenta una disminución) o (2) no afectada (si no contempla variaciones o, incluso, experimenta un aumento). En la Tabla 6 se

representan los coeficientes de correlación obtenidos entre las variables tras realizar las pruebas de Spearman y de Chi Cuadrado.

Tabla 6

Correlaciones entre el Ajuste Diádico, sus dimensiones y las variables sociodemográficas.

Variables sociodemográficas	Ajuste diádico	Cohesión	Consenso	Satisfacción	Expresión Afecto
Edad	.143**	.050*	.055*	.051*	.040
Sexo	10.97**	14.21***	17,186***	15,019**	1,469
Convivir con pareja	42.564***	65.693***	58.269***	33.061***	5.731*
Tener hijos	.186	.184	.606	.580	1.553
Convivir con hijos	5.689*	0.868	0.418	5.998*	5.642*
Edad de los hijos	-.163**	-.079	-.189**	-.144*	-.104
Duración de la relación	0.047*	0.032	0.029	0.084**	0.083**
Nivel educativo	0.025	0.006	0.035	0.024	0.004
Nivel de ingresos	0.018	0.027	0.036	0.057*	0.035
Situación laboral	3.694	7.091	9.761*	4.529	4.118
Orientación sexual	0.449	2.682	0.028	1.592	0.545
Nivel de bienestar general	.601**	.473**	.474**	.587**	.516**

Nota. Los coeficientes de correlación entre las variables se calcularon aplicando la correlación de Spearman (para edad, edad de los hijos, duración de la relación y nivel de satisfacción general) y la prueba de Chi Cuadrado (para sexo, convivencia en pareja, hijos, convivir con hijos, situación laboral y orientación sexual).

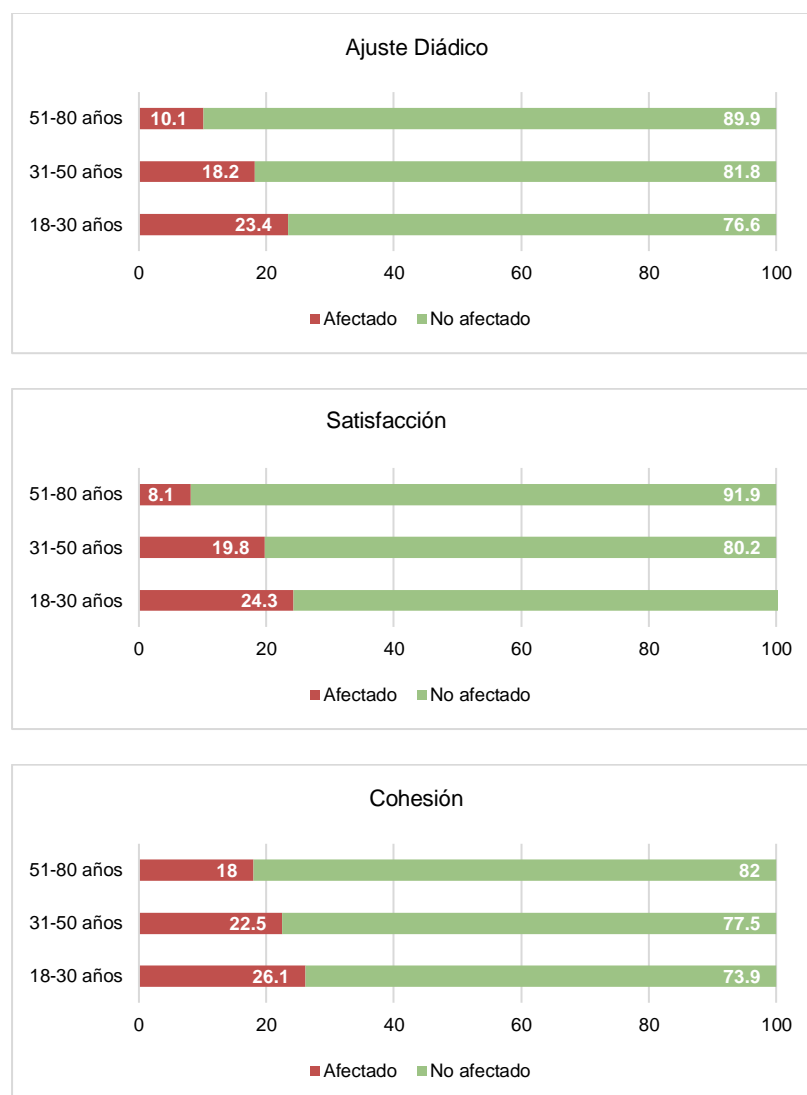
*p <.05, **p <.01, ***p <.001.

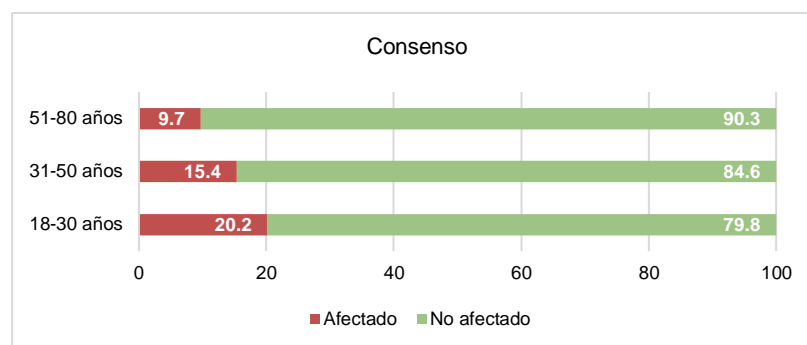
Las pruebas de diferencia de medias entre los distintos grupos de edad indican que existen diferencias significativas entre los participantes más mayores y los participantes más jóvenes en las variables de Ajuste Diádico, Consenso y Satisfacción. Asimismo, se observa una relación significativa entre la edad y la mayoría de las variables dependientes estudiadas (a excepción de la Expresión de Afecto).

Se advierte que en el grupo de menor edad (18-30 años) dichas variables se ven más afectadas por la pandemia de Covid-19 en comparación con el grupo de mayor edad (51-80 años). En la Figura 3 se representan visualmente las diferencias en la afectación entre los diferentes grupos de edad.

Figura 3

Cambios en el Ajuste Diádico, Satisfacción, Cohesión y Consenso en función de la edad de los participantes.





Nota: Los gráficos representan los porcentajes de sujetos que han sufrido un descenso en las variables analizadas (afectado) o un aumento o mantenimiento (no afectado). Aunque la mayoría de los sujetos han experimentado un aumento o mantenimiento en las variables, al comparar los porcentajes de afectación en función de la edad, se observa una tendencia descendente al aumentar la edad de los sujetos.

Al comparar las muestras de hombres y mujeres, se observa que existen diferencias significativas en la variación del Ajuste Diádico y de Satisfacción. También, puede apreciarse una relación significativa entre el sexo de los participantes y la mayoría de las variables estudiadas (a excepción de la Expresión de Afecto). Los hombres experimentan una afectación mayor en las variables mencionadas, en comparación con las mujeres (que muestran un porcentaje más elevado de aumento).

La diferencia entre las parejas que conviven juntas y las no cohabitantes, resulta significativa para todas las variables analizadas. La correlación también es significativa. El grupo de parejas cohabitantes muestra un aumento significativamente mayor que las no cohabitantes en todas las variables. El grupo que no convive con su pareja refleja mayor afectación en el Ajuste Diádico durante la pandemia de Covid-19.

No se observan diferencias significativas en función del hecho de tener o no hijos, en el Ajuste Diádico ni en ninguno sus factores. La correlación tampoco resultó estadísticamente significativa. Sin embargo, las parejas que no conviven con hijos sí presentan una ligera mejoría en Ajuste Diádico, Satisfacción y Expresión de afecto, en comparación con las que conviven con ellos.

Por otro lado, la relación entre la edad de los hijos (que conviven con las parejas encuestadas) y las variables dependientes, también, resulta significativa y, en este caso,

inversa. Los datos apoyan la hipótesis de que con hijos más pequeños aumentará el Ajuste Diádico y sus cuatro factores.

Los resultados también señalan diferencias significativas entre los grupos en función del tiempo que llevan con su pareja. La relación resulta significativa y directa para el Ajuste Diádico, la Satisfacción y la Expresión del Afecto. Los grupos que llevan más años con sus parejas (entre 5-10 años y más de 10 años) muestran menor afectación en las variables mencionadas durante la pandemia. En la Figura 4 se representa cómo varía la Satisfacción en función de la duración de la relación.

Respecto al nivel de ingresos, sólo se observan diferencias significativas entre grupos en la variable Satisfacción. La correlación entre ambas variables también resulta significativa. Se observa un ligero aumento en la Satisfacción en el grupo de sujetos con un nivel económico elevado.

Es importante puntualizar que, las correlaciones que se han descrito hasta ahora son correlaciones bajas. Las diferencias entre los grupos tampoco son elevadas.

El coeficiente de correlación más elevado se observa entre el nivel de bienestar general percibido con la relación de pareja (valorado de 0 a 10) y la variación del Ajuste Diádico y sus dimensiones. Los datos indican que a mayor bienestar general en la relación mayor aumento de Ajuste Diádico durante la pandemia de Covid-19. De hecho, se podría afirmar lo anterior para las cuatro dimensiones del Ajuste Diádico, aunque los coeficientes en estos casos señalan una correlación moderada, en vez de alta.

No hay diferencias en función de la orientación sexual, ni con relación a la situación laboral, así como tampoco, respecto al nivel de estudios. Tampoco hay correlaciones que resulten significativas en lo que respecta a dichas variables.

Figura 4

Cambios en la Satisfacción (%) durante la pandemia en función de la duración de la relación de pareja.

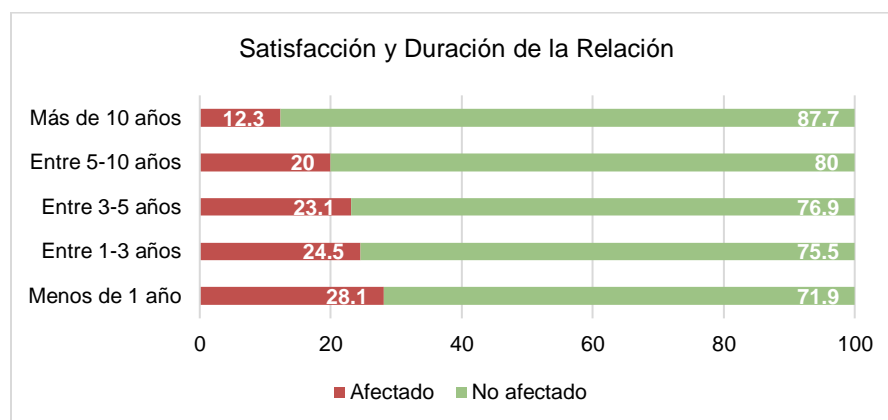
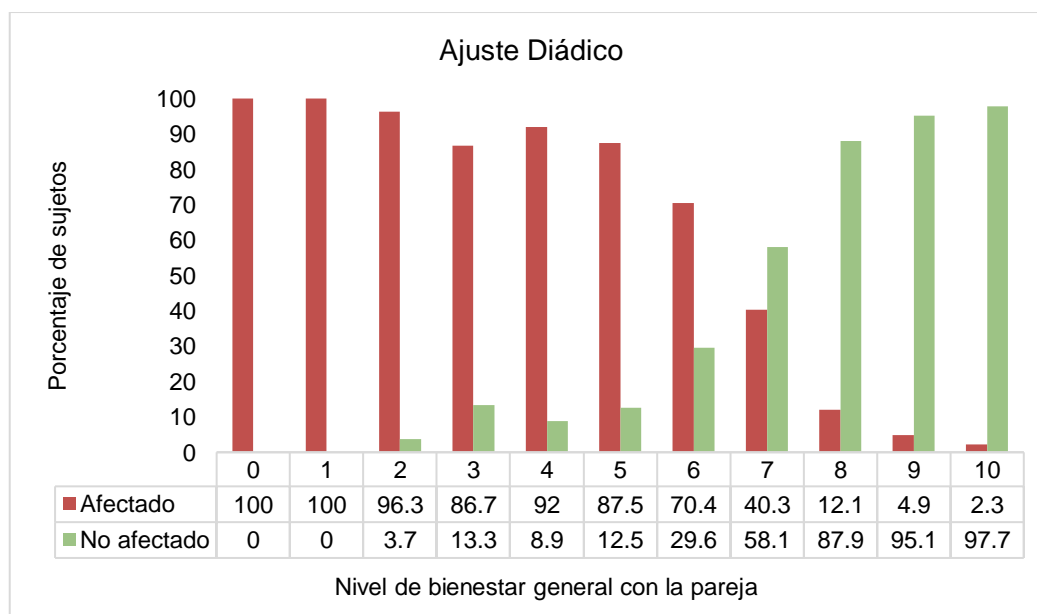


Figura 5

Cambios en el Ajuste Diádico (%) durante la pandemia en función del nivel de bienestar general percibido con la pareja.



6. Discusión

A través del presente estudio se ha pretendido analizar cómo ha variado la calidad de las relaciones de pareja en España durante la pandemia de Covid-19, mediante la variación en el Ajuste Diádico de las parejas. De forma más específica,

también se deseaba: (1) explorar qué dimensión del Ajuste Diádico resultaba más afectada (Cohesión, Consenso, Satisfacción o Expresión de afecto), y (2) puntualizar posibles factores de riesgo y protección que hubiesen podido influir en la calidad de las relaciones amorosas.

La escala adaptada de la DAS que se utilizó para medir el Ajuste Diádico en la presente investigación presentó una fiabilidad elevada, similar a la fiabilidad obtenida en los estudios con la escala original. La menor fiabilidad encontrada hizo referencia al factor Expresión de afecto, como en investigaciones previas (Cáceres et al., 2013). Esto puede explicarse por ser la dimensión que menos ítems incluía (cuatro en total).

Los resultados obtenidos indican que no hay una tendencia clara hacia el aumento o hacia la disminución del Ajuste Diádico durante la pandemia en las parejas evaluadas. Randall y Bodenmann (2009) también señalaron resultados inconsistentes al analizar el impacto de sucesos estresantes mayores en la calidad de las relaciones de pareja. Aproximadamente, la mitad de la muestra de este estudio no experimentó variaciones en la calidad de la relación. Se observa un porcentaje mayor de encuestados (74,1%) en los que el Ajuste Diádico no se vio afectado (se mantuvo estable o aumentó). Por lo tanto, a partir de los datos obtenidos, no se puede concluir que el escenario excepcional asociado al Covid-19 tenga un impacto negativo, generalizado, en la calidad de las relaciones de pareja.

Es relevante mencionar que, aunque no se haya observado una propensión hacia el empeoramiento en la calidad de las relaciones de pareja durante la pandemia, una cuarta parte de los participantes (558 sujetos) informó de un descenso en el Ajuste Diádico. Este descenso va en línea con lo propuesto en distintos estudios que avalan los efectos negativos del Covid-19 en las relaciones amorosas (Balzarini et al., 2020; Luetke et al., 2020; Pietromonaco y Overall, 2020), informando, principalmente, de una disminución en la satisfacción y un aumento en el número de conflictos en las parejas.

Asimismo, las publicaciones que señalan cómo ciertos eventos contextuales estresantes influyen de forma negativa en las parejas (Cohan y Cole, 2002; Fredman et

al., 2010; Marshall y Kuijer, 2017; Randall y Bodenmann, 2009) también son coherentes con el impacto negativo observado en el Ajuste Diádico en este estudio. El escenario pandémico actual reúne las condiciones para considerarse un evento estresante, al igual que los desastres naturales estudiados en las investigaciones anteriores.

Además, cabe pensar que, si el bienestar psicológico individual se ve dañado a causa del Covid-19 (Ausín, et al., 2020; Balluerka et al., 2020; Burhamah, 2020; Gao et al., 2020; González-Sanguino et al., 2020; Khalaf, 2020; Sandín et al., 2020 Xiong, 2020), se apreciarán repercusiones también, a causa de lo anterior, en las relaciones de pareja (Beach et al, 2003; Proulx et al., 2007; Whisman, 2001; Zimmer-Gembeck y Ducat, 2010).

Por otro lado, del mismo modo que muchos autores respaldan los efectos perjudiciales de la pandemia en las relaciones románticas, otras investigaciones señalan efectos positivos (Aponte et al., 2020; Günther- Bel et al., 2020). En el presente estudio, se observa que un porcentaje de los participantes experimentó un impacto positivo en su relación de pareja.

Aproximadamente, en un cuarto de la muestra (574 sujetos) se incrementó el Ajuste Diádico. Estos resultados van en el mismo sentido que los hallados por Günther-Bel y colaboradores (2020), que exponen una mejora en el Ajuste Diádico de las parejas españolas durante la cuarentena. Asimismo, hay estudios que resaltan los efectos positivos que ciertos eventos estresantes contextuales tienen en las relaciones amorosas (Cohan et al., 2020; Fredman et al., 2020). Además, algunos autores evidencian que, a raíz de la pandemia, algunos sujetos valoran más las relaciones interpersonales (Sandín et al. 2020).

Respecto al objetivo de analizar de forma diferencial la variación de los cuatro factores del Ajuste Diádico, se puede concluir que ninguna de sus dimensiones experimentó una tendencia clara hacia el aumento o la disminución, y ninguna se vio afectada de forma diferencial. La hipótesis inicial planteada apuntaba a la Satisfacción como la dimensión, posiblemente, más damnificada en las parejas a causa de la

pandemia. La mayoría de los estudios que examinaron los efectos del coronavirus en las relaciones amorosas, realizaron su investigación a través del análisis de dicha variable. Siguiendo los resultados hallados en este trabajo, esta hipótesis no puede mantenerse. La satisfacción no es la dimensión más afectada, todas las dimensiones del Ajuste Diádico se ven afectadas por igual.

No se ha encontrado ningún estudio que analice diferencialmente el impacto del Covid-19 en las dimensiones del Ajuste Diádico propuestas por Spanier (1974), por lo que los resultados encontrados no pueden ser comparados con investigaciones previas. Esto, a su vez, supone una aportación novedosa en el análisis de la calidad de las relaciones de pareja.

Ante la ausencia de una tendencia clara en la variación del Ajuste Diádico, surge el interrogante de qué variables podrían estar influyendo en que la calidad diádica aumentase en unos individuos y no en otros, durante la pandemia.

Siguiendo la línea del estudio de Pietromonaco y Overall (2020) y el modelo de Vulnerabilidad-Estrés-Adaptación de Karney y Bradbury (1995), un factor que puede amortiguar o exacerbar los efectos negativos de la pandemia son las vulnerabilidades contextuales previas de las parejas.

Para analizar las vulnerabilidades contextuales, se establecieron correlaciones entre la variación del Ajuste Diádico y variables sociodemográficas que resultan relevantes para la calidad de las parejas según investigaciones previas (Cuenca-Montesino, 2013; Karney y Bradbury, 1995). Los resultados del presente estudio señalan que hay variables que podrían considerarse factores de protección al tener una correlación positiva con el aumento del Ajuste Diádico durante la pandemia, o con alguna de sus dimensiones.

Los posibles factores de protección de la calidad de las relaciones de pareja frente a la pandemia, encontrados en este estudio, son: la edad, ser mujer, convivir con tu pareja, llevar más de 5 años en la relación, tener un alto nivel de ingresos, no convivir con hijos y presentar un alto bienestar general percibido con la relación. No obstante,

es importante tomar estas conclusiones con cautela, pues la magnitud de las correlaciones halladas es baja.

Los resultados indican que los efectos negativos de la pandemia en el Ajuste Diádico son mayores en los hombres. Este hallazgo resulta contradictorio con las conclusiones de trabajos previos, que evidencian que las mujeres son más vulnerables al impacto de la pandemia (Ausín, et al., 2020; Balluerka, 2020; González-Sanguino, 2020; Sandín et al., 2020) y que informan de más conflictos diádicos durante el confinamiento (Rodríguez y Rodríguez, 2020). Se rechaza la hipótesis inicial planteada que afirmaba que el factor de riesgo era ser mujer. No obstante, es relevante destacar que la muestra utilizada no es representativa en cuanto al sexo. Sería bueno replicar este resultado con una muestra que incluyese un porcentaje similar de hombres y mujeres.

Los resultados apoyan la hipótesis planteada de que, a mayor edad de los participantes, mayor aumento en la calidad de la relación de pareja durante la pandemia. Esta conclusión es coherente con lo expuesto en el estudio de Rodríguez y Rodríguez (2020), que señala que el grupo de adultos mayores es el que presenta menos conflictos de pareja durante la cuarentena. Esto puede explicarse por la presencia de un mayor número de estrategias que facilitan la resiliencia (Pietromonaco y Overall, 2020), o porque el bienestar psicológico individual de los adultos mayores se ve menos afectado que el de los jóvenes por el coronavirus (Sandín et al., 2020; González-Sanguino et al., 2020a; Balluerka, 2020).

De forma independiente al contexto de pandemia, la satisfacción de las parejas parece disminuir a medida que la duración de la relación aumenta (Cuenca-Montesino, 2013; Karney y Bradbury, 1995). No obstante, según los resultados obtenidos en este estudio, ante el escenario de pandemia por coronavirus, la duración de la relación ha actuado más como un factor de protección que como un factor de riesgo. El Ajuste Diádico se ve menos afectado por la pandemia en las parejas que llevan más años en la relación. Estas conclusiones coinciden con las de Rodríguez y Rodríguez (2020), pero

son contrarias a las expuestas en el artículo de Balzarini y colaboradores (2020), que resaltan que las parejas con más años de relación presentaban menor satisfacción durante la primera ola de pandemia.

El grupo de parejas no convivientes muestra mayor afectación en el Ajuste Diádico. Por ende, se puede mantener provisionalmente la hipótesis de que convivir con la pareja actúa como un factor de protección ante a la pandemia. Los resultados encontrados van en línea con estudios previos que encuentran un impacto negativo mayor en las parejas no cohabitantes (Balzarini et al. 2020; Rodríguez y Rodríguez, 2020).

Una explicación plausible puede ser la presencia de mayores dificultades para compartir actividades agradables (Quezada et al., 2020) al no disponer de un hogar común, o dificultades para realizar intercambios positivos, uno de los predictores más sólidos de la satisfacción diádica (Karney y Bradbury, 1995). Esto puede estar relacionado con las restricciones de movilidad, confinamientos perimetrales, con la reducción de los horarios de apertura de espacios de ocio, o con tener que depender de los medios de comunicación para relacionarse (Rodríguez y Rodríguez, 2020).

La hipótesis planteada respecto a las parejas con hijos fue que, tanto el hecho de tener hijos, como el hecho de convivir con ellos, actuarían como factores de riesgo para la calidad de la relación. Los resultados obtenidos mantienen la hipótesis sólo respecto a la convivencia con los hijos. Esta conclusión es congruente con lo postulado por Pietromonaco y Overall (2020) y por Günther-Bel y colaboradores (2020) en su estudio con población española, que evidencian que las parejas sin hijos en el domicilio presentaban mayor Ajuste Diádico.

Tener o no descendencia, no se asoció de forma significativa con el Ajuste Diádico, por lo que dicha parte de la hipótesis debe rechazarse. Asimismo, convivir con hijos más pequeños se asoció de forma negativa con el Ajuste Diádico. Sin embargo, en la investigación de Sandín y colaboradores (2020), convivir con hijos menores de 12 años actúa como factor de riesgo para el bienestar psicológico individual.

Cabría destacar que el bienestar general percibido con la relación puede jugar un papel mediador importante en el impacto que la pandemia tiene en las parejas. Es la variable que presenta mayor correlación con el aumento de Ajuste Diádico. Esta conclusión va en línea con la literatura revisada (Aponte et al., 2020; Quezada et al., 2020; Rodríguez y Rodríguez, 2020).

Valorar la relación de pareja como más satisfactoria amortigua el impacto de eventos estresantes, como el escenario pandémico y el confinamiento (Quezada et al., 2020). Esto podría explicarse porque, percibir la relación como satisfactoria indica que existen procesos diádicos adaptativos que sustentan una relación de calidad: comunicación efectiva, expresión de afecto, apoyo recíproco o actividades agradables compartidas (Pietromonaco y Overall, 2020).

Asimismo, si la relación se percibía como satisfactoria antes de la pandemia, esta se mantenía estable o mejoraba (Aponte et al., 2020). Esto apoya la idea de que el funcionamiento de las parejas se intensifica durante la pandemia, tanto en sentido positivo (aumentando o manteniendo el Ajuste Diádico) como en sentido negativo (disminuyéndolo), dependiendo del punto de partida previo (Rodríguez y Rodríguez, 2020).

Como señalan diversos autores, el nivel económico es un factor protector para el bienestar individual y para la relación de pareja (Armenta-Hurtarte et al., 2012; Sandín et al., 2020). Los resultados apoyan estas conclusiones respecto al factor Satisfacción, que es ligeramente superior en parejas con alto nivel económico.

No se encontró una correlación significativa entre la situación laboral o el nivel educativo y el Ajuste Diádico. Tampoco, entre el Ajuste Diádico y la orientación sexual, al contrario de lo propuesto por Aponte y colaboradores (2020). Tampoco hay diferencias significativas en la afectación al comparar a los participantes en función de la Comunidad Autónoma de residencia, coincidiendo con lo enunciado por Balluerka y colaboradores (2020).

La investigación presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas para la correcta interpretación de los resultados. La primera de ellas está relacionada con la validez externa. Al no seleccionarse los participantes de forma aleatoria, se reduce la representatividad de la muestra y se impide que las conclusiones puedan generalizarse a toda la población.

Aunque puede considerarse una muestra de tamaño adecuado, algunos perfiles no quedan bien representados (p.ej.: los porcentajes de hombres, de adultos mayores o de personas jubiladas o desempleadas, son pequeños). Por otro lado, el estudio también presenta baja validez interna. No se puede ejercer un control sobre la variable independiente (pandemia), ni sobre la influencia de variables contaminadoras que pueden repercutir en las variaciones del Ajuste Diádico. Es decir, no podemos concluir que el Covid-19 sea la causa de los cambios en la calidad de la relación.

Por otro lado, es importante mencionar que las separaciones y divorcios que se han producido durante la pandemia no pudieron ser registrados a través del presente estudio. Uno de los criterios de inclusión fue “tener una relación de pareja en la actualidad”. Se prevé que, si las rupturas amorosas se recogieran en una investigación futura, se hallaría un mayor impacto negativo del Covid-19 en las relaciones románticas.

Asimismo, la subjetividad de las respuestas de los participantes también puede ser una limitación para este estudio, presente en la mayoría de los trabajos realizados con autoinformes. No obstante, debe utilizarse este método debido a que la imprevisibilidad de la pandemia impide medir el Ajuste Diádico con anterioridad para establecer comparaciones. Además, la encuesta online garantiza el anonimato y evita que algunas respuestas puedan verse contaminadas por la deseabilidad social.

Todas las publicaciones revisadas analizan el impacto del confinamiento y del primer brote de Covid, pero la pandemia ha presentado hasta tres olas en nuestro país. Por ende, el estresor se mantiene y las consecuencias que genera en la población, también (p.ej.: fatiga pandémica) (OMS, 2020). El presente estudio, ahonda en el impacto del periodo actual de pandemia, diferenciándose de los artículos que exploran

sólo el de la cuarentena y/o las fases iniciales. El hecho de explorar las últimas fases de la pandemia puede estar relacionado con que, debido al fenómeno de la habituación, los efectos observados no resulten tan negativos como en otras investigaciones.

Aparte de lo anterior, este estudio proporciona más información sobre del impacto en las relaciones de pareja en población española a la investigación ya existente, que resulta escasa en nuestro país y se centra, principalmente, en analizar el impacto psicológico individual. Las comparaciones establecidas entre estudios de diversos países deben realizarse con prudencia, ya que las diferencias culturales influyen en la satisfacción de las parejas (Eguiluz et al., 2012). A partir de este estudio, se crea una nueva forma de escala basada en la DAS para evaluar el impacto del Covid.

A través del análisis de los efectos del coronavirus en las relaciones románticas, se pretende, también, aportar información útil para la prevención e intervención con parejas ante situaciones estresantes, como el escenario de pandemia.

Tener en cuenta que las vulnerabilidades previas contextuales (p.ej.: baja capacidad económica) e individuales (p.ej.: ansiedad o depresión) pueden agravarse durante la pandemia (Pietromonaco y Overal, 2020; Stanley y Markman, 2020), puede resultar una aportación relevante. Es importante prestar atención a estas variables a la hora de intervenir y prevenir problemas de pareja.

Es evidente que las características del escenario de coronavirus como suceso estresante son relevantes, sobre todo al resultar totalmente novedoso para la sociedad y tratarse de un acontecimiento que conlleva percepción de amenaza, aislamiento o alteración de ciertas funciones fisiológicas (Sandín, 2009). Cuantos más estresores enfrentan las personas a causa del Covid, de menor satisfacción informan en sus relaciones (Balzarini et al., 2020). Si se toma la perspectiva de las teorías del estrés basadas en el estímulo, las características del Covid-19 como estresor serían las determinantes para definir la magnitud de su impacto.

No obstante, las teorías del estrés más aceptadas actualmente, basadas en la interacción, como el Modelo procesual del estrés (Sandín, 2009), señalan la importancia

de la interacción entre el estresor y ciertas variables para determinar el impacto del evento estresante (p.ej.: evaluación cognitiva, características personales, estrategias de afrontamiento...). De igual forma, como indica el Modelo VSA (Karney y Bradbury, 1995) en el ámbito de la terapia de pareja, también hay que tener en cuenta la interacción del estresor con las vulnerabilidades de cada miembro y con los procesos diádicos que la pareja pone en marcha. Algunas de estas variables contextuales se han tenido en cuenta en esta investigación. Sin embargo, resultaría interesante analizar cómo modulan el impacto de la pandemia otro tipo de variables, como los procesos diádicos que se han considerado determinantes para hacer frente al Covid-19 y a otros estresores. Entre ellos destacan: el tipo de comunicación, el apoyo recíproco (Pietromonaco y Overall, 2020), las estrategias de solución de problemas (Bodenmann y Shantinath, 2004), el compromiso con la relación, el proceso de toma de decisiones (Stanley y Markman, 2020) o la sensibilidad a las necesidades de tu pareja (Balzarini et al., 2020; Bodenmann y Shantinath, 2004).

En definitiva, el impacto del coronavirus en la relación de pareja parece obedecer a una dinámica multifactorial (Pietromonaco y Overall, 2020; Karney y Bradbury, 1995; Randall y Bodenmann, 2009). El objetivo de esta investigación ha sido analizar los efectos del Covid-19, como estresor, en las relaciones románticas y cómo ciertas variables sociodemográficas podían mediar en dichos efectos. Tras este estudio, se demuestra que el Covid-19 ha tenido un impacto negativo y positivo en las relaciones de pareja y que dicho impacto depende de las características previas de la pareja y de cada uno de sus miembros.

A partir de este trabajo se pone en evidencia la importancia de determinadas variables que sustentan una relación de pareja de calidad, como las evaluadas por la DAS (el compromiso, el acuerdo, las expresiones de afecto...). Asimismo, se constata cómo, a pesar de la situación de adversidad, del riesgo vital y de los miedos presentes en la población a causa de la pandemia, la relación de pareja puede experimentar consecuencias positivas, servir de apoyo y aportar beneficios a sus cónyuges.

7. Referencias

- Aponte, C., Araoz, R., Medrano, P., Ponce, F., Taboada, R., Velásquez, C y Pinto, B. (2020). *Satisfacción conyugal y riesgo de violencia en parejas durante la cuarentena por la pandemia del Covid-19 en Bolivia*. [Tesis doctoral, Universidad Católica Boliviana "San Pablo"].
- Armenta-Hurtarte, C., Sánchez-Aragón, R. y Díaz-Loving, R. (2012). ¿De qué manera el contexto afecta la satisfacción con la pareja? *Suma Psicológica*, 19 (2), 51-62.
- Ausín, B., González-Sanguino, C., Castellanos, M. Á. y Muñoz, M. (2020). Gender-related differences in the psychological impact of confinement as a consequence of COVID-19 in Spain. *Journal of Gender Studies*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/09589236.2020.1799768>
- Balluerka, N., Gómez, B., Hidalgo, M.D., Gorostiaga, A., Espada, J.P., Padilla, J.L., Santed, M.Á. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento. Informe de investigación*. Universidad del País Vasco. Recuperado de https://www.ciencia.gob.es/stfls/MICINN/Universidades/Ficheros/Consecuencias_psicologicasCOVID19.pdf
- Balzarini, R. N., Muise, A., Zoppolat, G., Di Bartolomeo, A., Rodrigues, D. L., Alonso-Ferres, M. y Slatcher, R. B. (2020). Love in the time of covid: Perceived partner responsiveness buffers people from lower relationship quality associated with covid-related stressors. *PsyArXiv*. <http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/e3fh4>
- Beach, S. R., Katz, J., Kim, S. y Brody, G. H. (2003). Prospective effects of marital satisfaction on depressive symptoms in established marriages: A dyadic

model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(3), 355-371.

<https://doi.org/10.1177/0265407503020003005>

Bennett, K.M. (2006). Does marital status and marital status change predict physical health in older adults? *Psychological Medicine*, 36, 1313-1320.

<http://dx.doi.org/10.1017/S003329170600818X>

Boletín Oficial del Estado (BOE) (2020). *Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.*

<https://www.boe.es/eli/es/rd/2020/03/14/463>.

Bowlby, J. (1969/82). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. (2a ed., 1982). Basic Books.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, G. J. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: revisión rápida de las pruebas. *Lancet*, 395, 912-20.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Bodenmann, G. y Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family relations*, 53(5), 477-484. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00056.x>

Burhamah, W., AlKhayyat, A., Oroszlányová, M., AlKenane, A., Almansouri, A., Behbehani, M. y AlSuwaidan, M. (2020). The psychological burden of the COVID-19 pandemic and associated lockdown measures: Experience from 4000

participants. *Journal of Affective Disorders*, 277, 977-985.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.014>

Cáceres Carrasco, J., Herrero-Fernández, D. y Iraurgi Castillo, I. (2013). Características psicométricas y aplicabilidad clínica de la "Escala de ajuste diádico" en una muestra de parejas españolas. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 21(3), 545-561.

Cano-Prous, A., Martín-Lanas, R., Moyá-Querejeta, J., Beunza-Nuin, M. I., Lahortiga-Ramos, F. y García-Granero, M. (2014). Psychometric properties of a Spanish version of the Dyadic Adjustment Scale. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(2), 137-144. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(14\)70047-X](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(14)70047-X)

Chiorri, C., Day, T. y Malmberg, L.-E. (2014). An approximate measurement invariance approach to within-couple relationship quality. *Frontiers in Psychology*, 5, 983.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00983>

Cohan, C. L. y Cole, S. W. (2002). Life course transitions and natural disaster: Marriage, birth, and divorce following Hurricane Hugo. *Journal of Family Psychology*, 16(1), 14–25. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.1.14>

Cuenca-Montesino, M.L. (2013). Ajuste diádico en la pareja: revisión teórica. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 13, 177-189.

Cuenca-Montesino, M.L., Graña Gómez, J.L., Fernández, M.E.P. y Rodríguez, J.M.A. (2013). Psychometric properties of the Dyadic Adjustment Scale (DAS) in a

community sample of couples. *Psicothema*, 25(4), 536-541.
<https://doi.org/10.7334/psicothema2013.85>

Fredman, S. J., Monson, C. M., Schumm, J. A., Adair, K. C., Taft, C. T. y Resick, P. A. (2010). Associations among disaster exposure, intimate relationship adjustment, and PTSD symptoms: Can disaster exposure enhance a relationship? *Journal of Traumatic Stress*, 23(4), 446-451. <https://doi.org/10.1002/jts.20555>

Gallego, I. D., Delgado, A. O., y Queija, I. S. (2011). Apego a los iguales durante la adolescencia y la adultez emergente. *Anales de Psicología/ Annals of Psychology*, 27(1), 155-163. <https://doi.org/10.6018/analesps>

Gan, Y., Ma, J., Wu, J., Chen, Y., Zhu, H. y Hall, B. J. (2020). Immediate and delayed psychological effects of province-wide lockdown and personal quarantine during the COVID-19 outbreak in China. *Psychological Medicine*, 1-12.
<https://doi.org/10.1017/S0033291720003116>

García, F. E., García Escobar, C., Hein, H., Hernández, Á., Torres, P., Valdebenito, R. y Vera, C. (2017). Relaciones de pareja homosexual y heterosexual: un estudio comparativo. *Actualidades en Psicología*, 31(122), 31-43.

Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S. y Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *Plos one*, 15(4), 1-9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>

González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C. y Muñoz, M. (2020a). Mental health consequences during the initial

stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior and Immunity*, 87, 172-176. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040>

González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C. y Muñoz, M. (2020b). Mental Health Consequences of the Coronavirus 2020 Pandemic (COVID-19) in Spain. A Longitudinal Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.565474>

Günther-Bel, C., Vilaregut, A., Carratala, E., Torras-Garat, S. y Pérez-Testor, C. (2020). A Mixed-method Study of Individual, Couple, and Parental Functioning During the State-regulated COVID-19 Lockdown in Spain. *Family process*, 59(3), 1060-1079. <https://doi.org/10.1111/famp.12585>

Hazan, C. y Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. En Cassidy, J. y Shaver, P.R. (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 336-354). Guilford Press.

Karney, B. R. y Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3-34. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>

Khalaf, M. A. (2020). Psychological Consequences of COVID-19 and Challenges for Post-traumatic Interventions. *Psychology*, 10(1), 24-29. <http://dx.doi.org/10.17265/2159-5542/2020.01.003>

Loving T.J y Slatcher R.B. (2013). Romantic relationships and health. En: Simpson J.A., Campbell, L. (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 617-637). Oxford University Press.

- Luetke, M., Hensel, D., Herbenick, D. y Rosenberg, M. (2020) Romantic Relationship Conflict Due to the COVID-19 Pandemic and Changes in Intimate and Sexual Behaviors in a Nationally Representative Sample of American Adults. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(8), 747-762. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1810185>
- Marshall, E. M. y Kuijer, R. G. (2017). Weathering the storm? The impact of trauma on romantic relationships. *Current opinion in psychology*, 13, 54-59. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.013>
- Melero Cavero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. [Tesis doctoral, Universitat de València]. <http://hdl.handle.net/10803/10234>
- Moral, J. (2015). Validación del modelo unidimensional de la Escala de Valoración de la Relación en personas casadas y en unión libre de Monterrey, México. *Revista Internacional de Psicología*, 14(2), 2. <https://doi.org/10.33670/18181023.v14i02.134>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Panzeri, M., Ferrucci, R., Cozza, A. y Fontanesi, L. (2020). Changes in sexuality and quality of couple relationship during the Covid-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565823>

- Pieh, C., O' Rourke, T., Budimir, S. y Probst, T. (2020). Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *Plos one*, 15(9), e0238906. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238906>
- Prime, H., Wade, M. y Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75 (5), 631-643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Proulx, C. Helms, H. y Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: a meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69 (3), 576-593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Quezada Berumen, L., Landero Hernández, R. y González Ramírez, M. (2020). Satisfacción marital e impacto del confinamiento por COVID-19 en México. *Interacciones*, 6 (3), 1-5. <https://doi.org/10.24016/2020.v6n3.173>
- Randall, A. K. y Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105–115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., y McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. *Psychol. Bull*, 140, 140–87. <https://doi.org/10.1037/a0031859>
- Rodríguez Salazar, T. y Rodríguez Morales, Z. (2020). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la covid-19 en Guadalajara. *Espiral Estudios sobre Estado y Sociedad*, 27(78), 215-264. <https://doi.org/10.32870/eees.v28i78-79.7206>

- Sandín, B. (2009). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.). *Manual de psicopatología* (pp. 3-42). McGraw-Hill.
- Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J. y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22.
<https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Santos-Iglesias, P., Vallejo-Medina, P. y Sierra, J. C. (2009). Propiedades psicométricas de una versión breve de la Escala de Ajuste Diádico en muestras españolas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(3), 501-517.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33712038009>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28.
- Spanier, G. B. y Cole, C. L. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the Family*, 6(1), 121-146.
- Stanley, S. M. y Markman, H. J. (2020). Helping couples in the shadow of COVID-19. *Family process*, 59(3), 937-955. <https://doi.org/10.1111/famp.12575>
- Urbano-Contreras, A., Iglesias-García, M.T., Martínez-González, R.A. (2019). General and Sexual Satisfaction with the Couple Relationship According to the Gender.

Revista Española de investigación sociológica, 165, 143-158.

<https://doi.org/10.5477/cis/reis.165.143>

Whisman, M. A. (2001). The association between depression and marital dissatisfaction.

En Beach, S. R. H. (Ed.), *Marital and family processes in depression: A scientific foundation for clinical practice* (pp. 3–24). American Psychological Association.

<https://doi.org/10.1037/10350-001>

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M.,

Ho, R., Majeed, A. y McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 277 – 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>

Yang, H. y Ma, J. (2020). How an Epidemic Outbreak Impacts Happiness: Factors that Worsen (vs. Protect) Emotional Well-being during the Coronavirus Pandemic.

Psychiatry Research, 289, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113045>

Zaar, M., y Ávila, M. (2020). El Covid-19 en España y sus primeras consecuencias.

Espaço e Economia, 17. <https://doi.org/10.4000/espacoeconomia.10142>

Zimmer-Gembeck, M. J., y Ducat, W. (2010). Positive and negative romantic relationship quality: Age, familiarity, attachment and well-being as correlates of couple agreement and projection. *Journal of adolescence*, 33(6), 879-890.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.07.008>

ANEXO I. Adaptación de la Escala de Ajuste Diádico a la metodología de encuesta.

A continuación, se plantea una serie de cuestiones sociodemográficas. Por favor, responde en lo referente a tu persona:

1. Por favor, indica con qué genero te identificas: *

- Hombre
- Mujer
- Otros

2. Por favor, indica tu edad: *

3. Indica la Comunidad Autónoma en la que has residido la mayor parte del tiempo desde marzo hasta diciembre de 2020: *

- Madrid
- Andalucía
- Aragón
- Asturias
- Cantabria
- Castilla La Mancha
- Castilla y León
- Cataluña
- Comunidad Valenciana
- Extremadura
- Galicia
- Islas Baleares
- Islas Canarias
- Murcia
- Navarra
- País Vasco
- La Rioja
- Ceuta
- Melilla

4. Indica el tiempo que llevas con su pareja: *

- Menos de 1 año
- Entre 1-3 años
- Entre 3-5 años
- Entre 5-10 años
- Más de 10 años

5. ¿Convives con tu pareja en la misma casa? (Si has residido durante la mayor parte de la pandemia con tu pareja, indica “sí”) *

- Sí
- No

6. ¿Tienes hijos? *

- Sí
- No

7. En caso de tener hijos, indica si convives con alguno de ellos:

- Sí
- No

8. En caso de convivir con alguno de ellos, indica, por favor, su/s edad/es:

9. Tipo de orientación sexual de tu relación actual: *

- Heterosexual
- Homosexual
- Otros

10. Nivel de estudios (señala el máximo alcanzado): *

- Educación Primaria
- Educación Secundaria
- Bachillerato/Grado Medio
- Estudios universitarios (Grado, Licenciatura o Diplomatura)
- Máster/Postgrado
- Doctorado

11. Indica tu situación laboral actual (se puede marcar más de una opción): *

- Estudiante
- Trabajador
- En paro/desempleado
- Jubilado/a

12. En caso de estar trabajando actualmente. Indica, por favor, de forma orientativa, tu nivel medio de ingresos al año:

- ☐ Menos de 14.999€
- Entre 15.000 y 39.999€
- Más de 40.000€
- No tengo ingresos actualmente
- Prefiero no contestar

13. Indica el nivel de bienestar general con tu pareja en el momento actual (siendo 0, el mínimo y el 10, el nivel máximo):

A continuación, se plantean unas cuestiones relacionadas con la satisfacción, la expresión de afecto, el consenso y la cohesión de las relaciones de pareja. Por favor, contesta en base a cómo ha afectado la pandemia de Covid19 a tu relación de pareja, atendiendo a lo siguiente: **Durante la pandemia de Covid19 y comparado con tu vida antes de ésta, ¿en qué medida crees que tu relación ha sufrido cambios respecto a los siguientes aspectos?**

** La pandemia de Covid-19 se entiende desde el 14 de marzo hasta el momento actual. No hace referencia de forma exclusiva al periodo de confinamiento domiciliario.*

1. Durante la pandemia de Covid19, el grado de acuerdo con tu pareja en el manejo de la economía familiar.

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

2. Durante la pandemia de Covid19, el grado de acuerdo con tu pareja respecto a la forma de divertiros y disfrutar del ocio.

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

3. Durante la pandemia de Covid19, el grado de acuerdo con tu pareja respecto a las cuestiones religiosas.

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

4. Durante la pandemia de Covid19, las demonstraciones de afecto con tu pareja:

- 1. Han disminuido mucho
- 2. Han disminuido ligeramente
- 3. Se mantienen estable
- 4. Han aumentado ligeramente
- 5. Han aumentado mucho
- Prefiero no contestar

5. Durante la pandemia de Covid19, el grado de acuerdo con tu pareja respecto a las amistades:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

6. Durante la pandemia de Covid19, la frecuencia de las relaciones sexuales:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

7. Durante la pandemia de Covid19, el grado de acuerdo con tu pareja respecto a los convencionalismos (lo que consideráis como comportamiento correcto o apropiado o, al contrario, como comportamiento incorrecto o inapropiado):

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

8. Durante la pandemia de Covid19, el grado de acuerdo con tu pareja respecto a vuestra filosofía de vida:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

9. Durante la pandemia de Covid19, el grado de acuerdo con tu pareja respecto a la forma de interactuar con la familia de tu pareja:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

10. Durante la pandemia de Covid19, el grado de acuerdo con tu pareja respecto a los objetivos, fines y valores:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

11. Durante la pandemia de Covid19, el grado de acuerdo con tu pareja respecto a la cantidad de tiempo que pasáis juntos:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

12. Durante la pandemia de Covid19, el grado de acuerdo con tu pareja respecto a la toma de decisiones importantes:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

13. Durante la pandemia de Covid19, el grado de acuerdo con tu pareja respecto al reparto de tareas domésticas:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

14. Durante la pandemia de Covid19, el grado de acuerdo con tu pareja respecto al tipo de actividades/intereses de ocio:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

15. Durante la pandemia de Covid19, el grado de acuerdo con tu pareja respecto a las decisiones respecto al trabajo/estudios:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

16. Durante la pandemia de Covid19, la frecuencia con la que piensas en la separación o en poner fin a tu relación:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

17. Durante la pandemia de Covid19, la frecuencia con la que prefieres huir de la situación tras una pelea:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

18. Durante la pandemia de Covid19, la frecuencia con la que consideras que las cosas os van bien como pareja:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

19. Durante la pandemia de Covid19, el grado de confianza en tu pareja:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

20. Durante la pandemia de Covid19, la frecuencia con la que te arrepientes de haber empezado la relación/haberos casado/haberos ido a vivir juntos:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

21. Durante la pandemia de Covid19, la frecuencia con la que discutís:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

22. Durante la pandemia de Covid19, la frecuencia con la que haces que el otro pierda los papeles:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

23. Durante la pandemia de Covid19, la frecuencia con la que besas a tu pareja:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

24. Durante la pandemia de Covid19, la frecuencia con la que participáis en actividades juntos (fuera de la pareja):

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

25. Durante la pandemia de Covid19, la frecuencia con la que intercambiáis ideas estimulantes:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

26. Durante la pandemia de Covid19, la frecuencia con la que os reís juntos:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

27. Durante la pandemia de Covid19, la frecuencia con la que debatís algo con calma:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

28. Durante la pandemia de Covid19, la frecuencia con la que trabajáis en un objetivo/proyecto común:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

29. Durante la pandemia de Covid19, los problemas derivados de “estar muy cansado para el sexo”:

- 1. Han disminuido mucho
- 2. Han disminuido ligeramente
- 3. Se mantienen estables
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

30. Durante la pandemia de Covid19, los problemas derivados de “no demostrar amor”:

- 1. Han disminuido mucho
- 2. Han disminuido ligeramente
- 3. Se mantienen estables
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

31. Durante la pandemia de Covid19, la felicidad en general respecto a tu relación de pareja:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho
- Prefiero no contestar

32. Durante la pandemia de Covid19, el grado de compromiso respecto al futuro de tu relación:

- 1. Ha disminuido mucho
- 2. Ha disminuido ligeramente
- 3. Se mantiene estable
- 4. Ha aumentado ligeramente
- 5. Ha aumentado mucho

ANEXO II. Hoja de información al paciente (HIP) y consentimiento informado.

El impacto del Covid-19 y el periodo de confinamiento en la calidad de las relaciones de pareja en población española.

Bienvenido/a al presente estudio. Mi nombre es Raquel Alcalde Herrera, psicóloga y estudiante del Máster en Psicología General Sanitaria del Centro Universitario Cardenal Cisneros (CUCC) y la Universidad de Alcalá de Henares (UAH). Actualmente, estoy realizando mi Trabajo de Fin de Máster (TFM), con el que pretendo estudiar el **impacto de la pandemia de Covid-19 en la calidad de las relaciones de pareja**. Agradecería enormemente su colaboración contestando al presente cuestionario (sólo le llevará 10 minutos). Para participar se requiere **tener más de 18 años y tener una relación de pareja que se haya iniciado antes del 14 de marzo de 2020**.

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

La participación es completamente voluntaria y consiste en responder vía online a las preguntas del siguiente cuestionario. Puede rechazar participar o abandonar el estudio en cualquier momento que lo desee y no hay ningún tipo de consecuencia derivada de ello. Participar en este estudio no conlleva riesgos ni beneficios, así como, ningún coste ni compensación económica.

Todo el proceso de la investigación se realizará garantizando el anonimato de los participantes, y la voluntariedad de la participación. Los datos serán tratados de acuerdo con el Real Decreto-ley 5/2018, de 27 de julio, de medidas urgentes para la adaptación del Derecho español a la normativa de la Unión Europea en materia de protección de datos. La información recogida no incluirá su nombre ni su dirección, ni ningún otro dato que permita su identificación. Todos los registros se mantendrán en la más estricta confidencialidad. Sólo se recogerán datos anónimos y se procesarán electrónicamente.

El propósito del estudio es analizar cómo ha afectado la pandemia de Covid-19 a la calidad de las relaciones de pareja y cómo influyen las distintas variables sociodemográficas en este impacto. Para ello, se realiza una primera recogida de datos sociodemográficos (13 ítems) y, a continuación, se plantean unas cuestiones relacionadas con la satisfacción, la expresión de afecto, el consenso y la cohesión de las relaciones de pareja (32 ítems).

Si necesita cualquier tipo de aclaración, puede escribir a la siguiente dirección de mail: raquel.alcalde.herrera@alu.cucc.es

Al marcar "Siguiendo" usted declara que:

1. He leído y entendido toda la información relacionada con la participación del presente estudio.
2. He tenido la oportunidad de preguntar sobre dicha información.

3. Se me ha asegurado que los datos son completamente anónimos y que se mantendrá la confidencialidad.
4. El consentimiento lo otorgo de manera voluntaria y soy consciente que soy libre de retirarme del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicación alguna.
5. Soy mayor de 18 años y tengo una relación de pareja iniciada antes del 14 de marzo de 2020.